

# のびのび通信

2021年 11月号

ふじみ愛育会

勝瀬こぼと保育園 子育て支援センター”のびのび”

富士見市勝瀬632-1

TEL 049-263-8800

FAX 049-263-8841

日中のぽかぽかとしたお日さまがより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。衣服をこまめに調整しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外あそびを楽しんでいきましょう。



## 今月の予定

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	★	散歩「バツとり」	文化の日	★	★	
午後	★	お休み		★	★	
	8	9	10	11	12	13
午前	「子育て支援センターにあそびに行こう!!」					
午後						
	15	16	17	18	19	20
午前	「あいあい」のおはなし会	★	★	★	★	
午後	★	お休み	★	お休み	★	
	22	23	24	25	26	27
午前	★	勤労感謝の日	身体測定	★	身体測定	
午後	★		★	★	★	
	29	30				
午前	★	★				
午後	★	★				

新型コロナウイルス感染防止に伴い、ご理解・ご協力をお願いします。

- 利用方法 ・予約制となります。(午前・午後 各5組) ★印はあそびの広場  
 ・プレイルームのみの利用になります。園庭あそびはしばらくの間お休みです。  
 ・来園したら、玄関のインターホンを鳴らしてください。  
 スタッフが受付時に検温・体調チェックをします。  
 ※前日の発熱、当日37度5分以上の場合はご利用できません。  
 ・マスク着用・入室時の手洗いをお願いします。



SHENLAIKOBATOHOIKUE

※新型コロナウイルスの感染状況によって、閉室又はイベントの中止になることが  
 あります。ホームページにて随時お知らせしますので、ご確認ください。  
 ※お誕生日のお子さんにはカードをプレゼントします。お気軽にお声がけください。  
 ※電話相談も実施しています。ぜひ、ご利用ください。

勝瀬こぼと保育園の子どもたちの様子  
 や支援センター『のびのび』のイベントの  
 お知らせも掲載していきます。ぜひ、のぞ  
 いてみてください♪

### ★印は遊びの広場

時間内はセンターで自由に遊べます。

帰りの会では、手遊び・絵本・紙芝居・ペー  
 サートなど楽しめます。

※子育て相談も行っていますので、お気軽に  
 電話や来室時にお声がけ下さい。

### 🏠「あいあい」のおはなし会🏠

富士見市中央図書館読み聞かせボランティア  
 「あいあい」のみなさんによる絵本・紙芝居・  
 ペーサート・エプロンシアターなどがあります。

### 🏠身体測定🏠

看護師が測定します。相談もできます。

日時 : 11月24日(水)・26日(金)  
 10:00~10:45

定員 : 5組 ※11/1から予約開始。  
 来室または電話にてお待ちしております。

※時間以外もあそびの広場として利用できます。

## ～子育て支援センターにあそびに行こう!!～

毎年、富士見市立市民総合体育館で市内の子育て支援センターが集まり開催していた、『ひろばであそぼう!』は、これから『子育て支援センターにあそびに行こう!!』に代わって毎年各支援センターで開催していきます♪

日時：11月8日(月)～12日(金)

定員：午前・午後ともに5組。

※10月29日(金)から予約開始。来室または電話にてお待ちしております。

今年は遊びにきてくれた方に、手作りおもちゃと富士見市内の子育て支援センターが載っている地図のプレゼントがあります。

## 散歩「バッタとりに行こう」

手作りペットボトルの虫かごを持ってバッタとりにいきませんか？  
トンボにも会えるかな...？保育園近くのお舟山周辺です。



日時：11月2日(火)9:45～11:00

集合場所：保育園玄関前

定員：5組 10/25(月)から予約開始。来室または電話にておまちしています

持ち物：虫かご・虫取り網がある方はお持ちください。

## ぷち離乳食講座

### ～鉄分を食事から積極的に取り入れましょう～

赤ちゃんはお母さんのお腹に居る時に鉄分をもらい、蓄えて生まれてきますが、成長とともに減ってきます。生後9ヶ月頃には底をつきてしまうので、意識的に鉄分を食事から摂ることが大切だそうです。

#### 離乳食で使える鉄分の多い食材

豆腐・きなこ・小松菜・ほうれん草・納豆  
鶏レバー・ツナ・青のり・高野豆腐・かつお  
ひじきなど。

鉄には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**があります。

- ・ヘム鉄...主に肉や魚などの動物性食品に含まれる。ヘム鉄単体でも吸収率が高い。
- ・非ヘム鉄...野菜や大豆などの植物性食品に含まれる。

非ヘム鉄は単体だと吸収率が低いので、動物性たんぱく質や、野菜やいも類などに含まれるビタミンCと組み合わせると吸収率がUPします!!

### ～鉄分の吸収率をUPさせる食材の組み合わせ例～

料理名	非ヘム鉄を含む食材	動物性たんぱく質	ビタミンCを含む食材
ひじきと大豆の煮物	ひじき・大豆(つぶす)	豚ひき肉	大根
かぶのあんかけ	かぶの葉	鶏ひき肉	かぶ(根)
豆腐と挽肉のあんかけ	豆腐	豚ひき肉	ブロッコリー・カラーピーマン
納豆入りじゃがいもお焼き	ひきわり納豆・小松菜	しらす	じゃがいも
パンケーキ風お好み焼き	ツナ・青のり		キャベツ
高野豆腐の煮物	高野豆腐	鶏ひき肉	大根
ほうれん草の和え物	ほうれん草	ツナ	カリフラワー
チーズ入り蒸しパン	豆乳		チーズ
粉ふきいも	ツナ・青のり		じゃがいも
かぼちゃのきなこ和え	きなこ		かぼちゃ